

# 令和4年9月 給食だより 3歳以上児

三条市

| 日付 | 曜日 | 献立                         | おやつ (午後)         | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|----------------------------|------------------|--------------|-----------|-----------|-------------|
| 1  | 木  | じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ ピーマンしそみそ | 牛乳 せんべい          | 330          | 12.2      | 1.6       | 魚介類         |
| 2  | 金  | 豆腐の中華煮 おひたし ごま塩            | ミルク 果物           | 219          | 16.8      | 1.5       | 芋類          |
| 5  | 月  | 鶏肉の照り焼 ほうれん草ナムル みそ汁        | ミルク 小魚           | 291          | 26.7      | 2.0       | 海藻類         |
| 6  | 火  | 魚フライ まっくろくろすけサラダ あお菜のスープ   | 牛乳 サンドパン         | 403          | 17.7      | 1.9       | 大豆・大豆製品     |
| 7  | 水  | 炒り豆腐カレー風味 磯香あえ 果物          | 番茶 おにぎり          | 294          | 14.9      | 1.5       | 魚介類         |
| 8  | 木  | 魚の照り焼 じゃがいものカレーきんぴら みそ汁    | 牛乳 ゆでとうもろこし      | 323          | 22.6      | 1.9       | 海藻類         |
| 9  | 金  | 🍷お月見特別献立🍷                  |                  |              |           |           |             |
| 12 | 月  | 鶏肉と野菜の甘辛炒め マカロニサラダ 果物      | ミルク クッキー         | 334          | 17.7      | 1.3       | 魚介類         |
| 13 | 火  | 魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁         | 番茶 おにぎり          | 293          | 18.6      | 1.9       | 緑黄色野菜       |
| 14 | 水  | 鶏肉の甘酢あえ おひたし わかめ汁 ごま塩      | ミルク 小魚せんべい       | 313          | 22.2      | 1.7       | 果物          |
| 15 | 木  | マーボーなす ツナサラダ ふりかけ          | 牛乳 四つくりとぐらのカステラ風 | 416          | 17.0      | 2.0       | 海藻類         |
| 16 | 金  | ポークカレー フレンチサラダ 果物          | 番茶 せんべい          | 310          | 10.8      | 2.2       | 魚介類         |

## あさごはんって楽しいな♪

～楽しくおいしいあさごはんのポイント～

できるだけ  
家族そろって  
食べよう



起きてすぐは  
空腹を感じにくい

みんなで準備  
みんなで片付け

箸を並べる、お皿を下げる等、  
できるお手伝いは小さいうちから習慣に

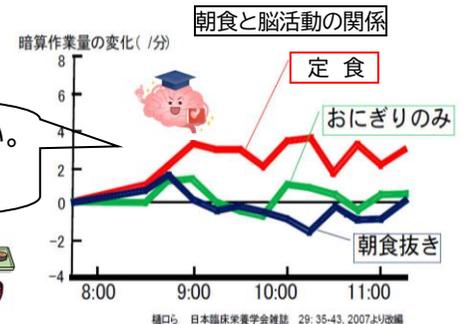
先に支度をして  
お腹を空かせて  
食卓へ

暑さも少し落ち着いてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。生活リズムをしっかり整え、元気に過ごしましょう。

### 気になる栄養バランスは？

「主食のみ」と「朝食抜き」は脳の働きに差がない。  
「おかず」も食べることで、脳が活動する!!

成長を支える大切な一食。  
主食・主菜・副菜が基本です。



### あさごはんはいつ作る？

朝作ろうと思うと、間に合うかなとプレッシャーに。  
夕食作りのついでに準備するのがおすすめです◎



# 令和4年9月 給食だより 3歳以上児

三条市

| 日付 | 曜日 | 献立                          | おやつ (午後)   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------|-------------|
| 19 | 月  | 敬老の日                        |            |              |           |           |             |
| 20 | 火  | 白身魚の甘辛 切干大根ナムル なめこ汁         | ミルク 果物     | 271          | 19.8      | 1.7       | 緑黄色野菜       |
| 21 | 水  | 麩の卵とじ ねばねば納豆 果物             | 番茶 おにぎり    | 323          | 16.3      | 1.1       | 魚介類         |
| 22 | 木  | ハンバーグ きゅうりの浅漬 やさいスープ        | 牛乳 サンドパン   | 359          | 18.5      | 1.8       | 海藻類         |
| 23 | 金  | 秋分の日                        |            |              |           |           |             |
| 26 | 月  | マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物           | 牛乳 ゆでじゃが   | 318          | 14.8      | 1.4       | 魚介類         |
| 27 | 火  | 鮭のマヨネーズ焼 香りあえ みそ汁           | ミルク クッキー   | 321          | 23.2      | 1.9       | 海藻類         |
| 28 | 水  | 焼肉風 ごぼう入りサラダ 果物             | ヨーグルトあえ    | 321          | 12.8      | 1.0       | 芋類          |
| 29 | 木  | やさいメンチカツ きゅうりのゆかりあえ ベーコンスープ | 乳酸菌飲料 せんべい | 337          | 13.0      | 1.8       | 魚介類         |
| 30 | 金  | かぼちゃ入りシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ  | 牛乳 クッキー    | 425          | 17.1      | 1.5       | 大豆・大豆製品     |

## 悩み別 おすすめ朝食メニュー

とにかく時間がない!

冷奴や卵豆腐  
等もオススメ



出すだけ盛るだけ!  
インスタントスープに乾燥わかめやコーン缶をプラスすれば栄養アップ!

集中して食べない!

持ち運ばないのできっちり詰めなくてOK



お弁当に詰めちゃおう!  
お皿がたくさんあるより、お弁当にキュッとまとまる方が集中して食べやすい!

たまに雰囲気を変えたい!

具たくさん汁と組み合わせると栄養バッチリ!



セルフおにぎり!  
自分で好きな具材を入れてにぎにぎ。休日などにいかが?

### 給食新メニューご紹介★

ぐりとぐらのカステラ風



【材料 4つ分】  
ホットケーキミックス 80g  
豆乳 80g  
砂糖・油 大さじ1強  
【作り方】  
①材料をすべて混ぜ合わせる。  
②カップに入れてオーブンで焼く。  
(200℃10分が目安)

☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、御了承ください。☆ 保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課まで Tel45-1113